



Velkommen til REMA 1000 SportsCamp

Her er din velkomstbog



REMA 1000
SPORTSCAMP

01

Velkommen

02

Ankomst

03

Dit team

04

Afhentning

05

Program

06

Træning

08

Godt at vide

09

Pakkeliste

10

Slikbiks

11

Campregler

12

Mobiltid

Til forældre

14

Værdier og
uheld

15

Hjemve

16

Vigtigt

17

Billeder

18

Adresse

19

Kontakt

Indhold

Kære deltager

Nu er det tid til at begynde at glæde dig til en fantastisk uge fyldt med sport, sjov, personlig udvikling og nye venskaber. Vi er sikre på, at du kommer til at få en oplevelse, du vil huske længe! 😊

På de næste sider finder du vigtig information til både dig og dine forældre, så I kan være godt forberedte til campen.

Vi glæder os enormt meget til at tage imod dig og dele en uge med masser af energi, fællesskab og gode stunder på Din SportsCamp.

Vi ses til sommer

Mange hilsner
Din Camp

Ankomst

Vores campteam står klar til at byde dig velkommen mandag mellem kl. 12.45 og 13.30. Når du ankommer vil en instruktør vise dig dit værelse, hvor du måske kan hilse på en af dine nye værelseskammerater. Dine forældre er velkommen til at hjælpe dig ind med bagagen og se værelset. Når du er klar, så kan du kramme farvel/på gensyn og så har teamet en aktivitet kørende, som du kan deltage i indtil alle er kommet.

Kl. 13.30 mødes alle til en fælles velkomst og så er campen officielt i gang!

Vi glæder os til at se dig
Hilsner Camp-teamet



Dit voksen team



Instruktører



Køkkenpersonale



Campledere

Afhentning

Lørdag formiddag kl. 10.30 inviterer vi til fælles afslutning, hvor dine forældre er meget velkomne til at deltage.

Til afslutningen vil vi se tilbage på en god uge, og måske bliver der mulighed for en lille opvisning fra nogle af jer deltagere.

Efterfølgende er det tid til at sige farvel – først til dine nye venner med masser af kram og gode minder, og til sidst til dit campteam, som håber du har haft en dejlig uge.

Afslutningen tager omkring 30-45 minutter.





En klassisk dag

JULI

tirsdag

08.15 Godmorgen & Morgenmad

09.00 Brief & Morgenaktivitet

09.30 Træning

11.30 Fritid

12.30 Frokost

13.30 Fællesaktivitet

14.30 Træning

16.30 Fritid, bad, mobiltid

18.00 Aftensmad

19.30 Aftenaktiviteter

21.00 Aftenhygge

22.00 Sengetid - på vej på værelser

22.20 Godnat og sov godt

Træning

Der er 2-4 forskellige linjer på samme SportsCamp. Der vil i løbet af ugen, være mulighed for at prøve min. én af de andre linjer, hvis du kunne tænke dig det.

Udover en masse sjov træning i din valgte idrætsgren/linje, har vi forskellige sjove fællesaktiviteter, så I møder hinanden på tværs af linjerne.

Vandsport

Vi har våddragter og redningsveste. Du er velkommen til at tage egen våddragt med og evt. vådsko, da størrelserne på disse primært er til efterskoleelever- og derved kan være lidt store. Det er ikke et must.

Spring

Der springes altid i bare tæer eller med gymnastiksko. Det er ikke tilladt at springe i strømpesokker eller almindelige indendørs sko.



Stay fresh!



”Jeg følte at jeg havde grint non stop hele ugen.
Havde fået nye veninder og venner og vi har aftalt at
mødes igen, når vi kommer hjem”
Sarah 13 år

Fritid

Der er også lagt tid ind til at hygge med sine nye venner. Der er et par gange i løbet af dagen indlagt fritid/pauser. Ligeledes når aftenaktiviteten slutter er der aftenhygge.

Socialt

Udover de klassiske træningspas er der også indlagt sociale aktiviteter på tværs af linjerne. Det skal sikre, at I får et tæt sammenhold på tværs af sport, køn og alder. Der er desuden tradition for, at flere linjer besøger hinanden i løbet af ugen og laver fællestrening.

Mad

"Uden mad og drikke, dur helten ikke". Sådan lyder et gammelt ordsprog, men det giver også mening i dag, og særligt når kroppen skal være aktiv hele dagen. Derfor serveres der tre mellemmåltider og tre hovedmåltider dagligt, som vores kokke forbereder til os. Sørg for at få spist godt hele ugen.

Søvn

Man kan heller ikke være den bedste udgave af sig selv, hvis man ikke får sovet nok. Derfor er der faste sengetider og vi siger godnat og godmorgen på samme tid hver dag.

Det giver god energi og god mening. Der er dog plads til hyggesnak på værelset.

Pakkeliste

Tøj og sko

- ☒ Sportstøj
- ☒ Hverdagstøj
- ☒ Sportssko ude/inde
- ☒ Regntøj/jakke
- ☒ Sokker og undertøj
- ☒ T-shirts og shorts

Vigtigt

- ☒ Pude- og dynebetræk
- ☒ Dyne/sovepose + hovedpude
- ☒ Lagen
- ☒ Sygesikring
- ☒ Lommepenge max 100 kr

Toiletsager mm.

- ☒ Håndklæde
- ☒ Hårtørrer
- ☒ Tandbørste og tandpasta
- ☒ Børste/kam
- ☒ Shampoo og sæbe
- ☒ Evt. Medicin, næsespray mm.
- ☒ Solcreme
- ☒ evt. Armbåndsur



Ved afslutningsshowet lørdag, vil der være et bord med glemte sager fra ugen. Sørg for at kigge på bordet, også selvom dit barn siger "jeg mangler ikke noget". Alle glemte sager doneres efter campen til et godtgørende formål.

Slikbiks

Lejrtur betyder hygge, og lidt snolder hører selvfølgelig med. For at skabe en ens oplevelse for alle deltagerne, åbner vi en lille kiosk to gange i løbet af ugen. Her kan deltagerne købe blandet slik, sodavand eller en is, hvis lysten melder sig.

Vi anbefaler, at deltagerne medbringer max 100 kr. som lommepenge. Der kan betales både med kontanter og MobilePay, men vi foretrækker kontanter, da det gør det nemmere at holde overblik over købene.



Campregler

Du må gerne.....



Have respekt for andre og andres ting
Være en god ven og ikke acceptere mobning
Lytte til hvad de voksne og dine kammerater siger
Være glad, sjov og skør
Være med til at få det bedste ud af campen

Du må ikke.....



Ryge eller drikke alkohol på campen
Forlade campens område
Mobbe eller drille andre
Være på andres værelse uden deres tilladelse



Obs. Det er vigtigt at kæmme for lus inden camp, så vi ikke får ubudne gæster



Mindre skærm - mere fællesskab

Vi ved, det kan være lidt hårdt, men i denne uge vil du bruge din telefon mindre end normalt. Det gør vi, fordi vi ønsker, at al din opmærksomhed er på at være sammen med dine nye venner på campen – og ikke dem derhjemme. Derfor kan du kun bruge din telefon i de planlagte mobiltider.

Mobiltiderne er der for at sikre, at du er helt til stede, når vi laver sociale og fysiske aktiviteter. Det er nemlig vigtigt for os at skabe et stærkt fællesskab og tætte relationer, og det gør vi bedst uden forstyrrelser fra smartphones.

Vi har også erfaret, at det kan mindske hjemve, hvis telefonopkald til mor og far ikke sker lige inden sengetid.

Inden campen starter, sender vi dig information om de præcise mobiltider, som forventes at ligge mellem kl. 16.30 - 17.45.

Til forældre



Sikkerhed & værdigenstande

Vi har opsyn på campen døgnet rundt, så dit barn er i trygge hænder. Men vi anbefaler alligevel, at værdigenstande opbevares omhyggeligt. Det kan være en god idé at medbringe en pengekat, pung eller bæltetaske. Under træningen opbevarer instruktørerne en "værdipose", hvor deltagernes ejendele kan opbevares sikkert.

Vi anbefaler, at dit barn lader sin instruktør passe på værdigenstande under aktiviteter og træning, så de ikke bliver væk eller beskadiget.

Førstehjælp

På campen står vi altid klar med førstehjælps-tasker, isposer, plastre – og selvfølgelig trøstekrammere. Skulle der ske en alvorlig skade, sørger vi for, at dit barn bliver transporteret til nærmeste skadestue og altid ledsaget af en voksen fra teamet. Uanset omfanget af hændelsen,

kontakter vi dig straks. Vi prioriterer sikkerheden højt og har flere medarbejdere, der er uddannet i førstehjælp.

Tjek din forsikring

Vær opmærksom på, at det er din egen ulykkesforsikring, der dækker, mens dit barn er på camp. Vi anbefaler derfor, at du kontrollerer, at dit barn er dækket af familiens forsikring. Desværre viser statistikken, at over 25 % af danske børn ikke er forsikrede. Vi gør dog alt, hvad vi kan, for at sikre den bedst mulige behandling, hvis der skulle opstå en skade.

Sikkerhed, tryghed og omsorg er kernen i vores camp – vi passer godt på dit barn!

Hjemve

Hjemve er en hel naturlig ting, der kan forekomme, når man er væk fra sine forældre. Den forstærkes især, når mor eller far er i røret, hvilket også er grunden til at mobiltiden er lagt inden aftenaktiviteterne, så tankerne kan komme lidt væk igen inden sengetid.

Vores erfaring viser, at det primært er den første nat, der kan være de sværeste, og så går det over igen, når barnet er faldet til og har fået nye venner.

Jeres opbakning og tro på, at barnet kan overkomme hjemve, betyder meget for situationen på campen. Sidder der ikke allerede en voksen ved barnets side, så må I meget gerne opfordre til, at barnet tager fat i sin kontaktvoksen eller en anden voksen på campen.

Selvom vi har øjne overalt på campen og er opmærksomme på den enkelte, så kan vi opleve, at barnet viser én ting, men føler noget andet. Giv os gerne et ring, hvis jeres barn fortæller jer noget, som de ikke tør dele med os på campen. Det kan være svært for mange (i starten) at komme til en voksen, de ikke kender.

Vi krammer, støtter og trøster, så godt vi kan 

Vigtigt!

Vi vil gerne understrege, at Din Camp ikke er et terapeutisk tilbud. Det er en "lejrskole", hvor vi har fokus på sport og fællesskab. Vi har ikke ressourcer til specielle behov eller én til én undervisning.

Har dit barn specielle behov eller diagnoser, som har indflydelse på campopholdet, så skriv gerne til os. På den måde sikrer vi, at Din Camp er det rigtige tilbud til dit barn, og at alle får størst udbytte af campen.

Er der noget andet, som vi bør vide for at kunne støtte bedst muligt op om barnet, så skriv gerne en mail til os inden campstart, hvis I ikke allerede har skrevet dette ifm. jeres tilmelding. Det gælder fx, hvis dit barn: skal have hjælp til at huske sin medicin, er vegetar, vådligger eller ikke tåler en bestemt fødevarer etc.

Billeder

Under opholdet vil der blive taget billeder, som vil blive lagt på vores vores facebookside/instagram. Hvis I ikke ønsker, at der må tages billeder af jeres barn, så gør os venligst opmærksom på dette.

Har I ikke allerede besøgt vores Facebookside, så hop endelig ind og se lidt stemningsbilleder fra de foregående camps. Følg os også på Instagram.

 www.facebook.com/denbedsteuge

 [@Dincamp](https://www.instagram.com/Dincamp)



Adresser

Uge 27

Koldingegnens Idrætsefterskole

Drejensvej 100
6000 Kolding



Uge 31

Hellebjerg Efterskole

Jens Engbergs Alle 4,
7130 Juelsminde



Kontakt

Vores campledere er altid til at komme i kontakt med, og skal du have akut fat i dit barn eller har brug for at give campleder en besked, så kan I ringe til camptelefonen

31 50 98 50

Måske I kan genkende nummeret? Det er nemlig også her I træffer teamet bag Din Camp. I sommerperioden vil telefonen have omstillingsmuligheder direkte til den camp jeres barn er på.

Vi og teamet glæder os til at se jer

Mange hilsner



Sandra

**Glæde
flytter bjerge**

